

GERER SES EMOTIONS

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Reconnaître ses « signaux d’alerte » pour mieux les appréhender
- Canaliser les émotions des autres
- S’affirmer en contrôlant ses émotions

Public : Toute personne confrontée à ses émotions ou celle des autres et qui souhaite à la fois comprendre l’impact des émotions et canaliser les émotions.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours – 14 heures

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement émotionnel

- Comprendre le processus émotionnel
- Identifier les émotions pour mieux les accepter
- Comprendre l’impact des émotions sur ses relations et sa performance

Développer sa conscience émotionnelle

- Identifier les situations génératrices d’émotions pour mieux les affronter
- Détecter ses signaux d’alertes
- Utiliser ses ressources personnelles pour canaliser ses émotions

Utiliser les techniques d’affirmation de soi

- Détecter ses limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder
- Apprendre à dire non
- Savoir accueillir les critiques



360 COMPÉTENCES · MBR
Notre mission, votre réussite

Comprendre les motivations et inquiétudes de ses interlocuteurs

- Déjouer les pièges d'une mauvaise écoute grâce à l'écoute active et développer l'empathie
- Comprendre les besoins cachés par les émotions de l'autre
- Éviter les manipulations (triangle de Karpman)

Moyens pédagogiques :

Tous les exercices seront mis en place et animés en coaching stop&go en lien avec la situation concrète et quotidienne des participants, en sur-mesure d'après vos attentes.

Alternance d'exposés théoriques et pratiques

Applications pratiques propres aux cas réels et situations vécus par les stagiaires

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation